**ELLE 2018**

**FRUMUSEȚE**

**Jennifer Aniston are un truc simplu pentru o aplicare perfectă a rujului**

Rujurile long wear sunt ideale pentru că fac ceea ce promit - rămân pe buze. Dar aceste formule sunt de obicei mate, o formula care de multe ori usucă buzele şi creează un aspect neplăcut.

**01 decembrie 2018** **de ELLE.ro**

**Jillian Dempsey, make-up artistul care lucrează cu Jennifer Aniston, a demonstrat cum îţi poţi transforma rujul cremos preferat intr-un ruj cu aspect mat, care rămâne imprimat pe buze.**

Dempsey a demonstrat pe Instagram modul in care foloseşte blotting paper (foi de orez, care absorb umezeala) pe clientele ei pentru a elimina rujul cremos care este in exces, și pentru a-l matifia. **Aceste hârtii elimină o mare parte din uleiul care se află in ruj, iar astfel produsul are un aspect mat pe buze. Avantujul acestei metode este că buzele rămân hidratate, făra să necesite o reaplicare a rujului constantă.**

Alt sfat pentru a face ca un ruj să reziste mai mult timp este să pui un şerveţel peste ruj, iar după cu o pensulă pufoasă să plasezi nişte pudră translucidă peste şerveţel. **Pudra va acționa ca o barieră, oprind întinderea rujului, culoarea va fi mai de lungă durată. Peste pudra translucidă mai poţi adauga ruj și astfel rujul va rezista toată ziua.**

**Trucuri folosite de toate femeile care arată perfect, indiferent de vârstă**

Când vine vorba despre a îmbătrâni cu grație, nu este întotdeauna vorba numai de gene sau de o stare de spirit bună.

**25 noiembrie 2018** **de ELLE.ro**

Alegerea ingredientelor anti-îmbătrânire potrivite, bazate pe antioxidanți și minimizarea stresului cotidian pot avea un impact major asupra aspectului tău exterior. Iată câteva obiceiuri care te vor face să arăți și să te simți mai tânără.

**Fii foarte diligentă în legătură cu rutina ta de îngrijire**

Încercă să incluzi în rutina ta zilnica produse care conțin peptide, care stimulează producția de colagen și previn apariția liniilor fine. Este momentul să începi să folosești și crema pentru ochi. Pielea din jurul ochilor este cea mai subțire și are un conținut scăzut de uleiuri, și, din acest motiv, ridurile apar mai devreme în această zonă. Ingrediente precum cofeina și acidul nicotinic reduc vizibil cercănele, umflăturile, liniile fine și chiar și ridurile accentuate.

**Fii atentă la machiajul pe care îl porți în fiecare zi**

Fondul de ten foarte puternic, alături de celelalte produse care încarcă inutil tenul, se pot stabili în ridurile din jurul ochilor și gurii, accentuând orice linie. Înlocuiește produsele tip pudră cu cremele hidratante colorante, și optează pentru formule tip cremă, care pot asigura acoperirea de care ai nevoie, fără să îți usuce sau îngreuneze tenul.

**Folosește foarte multă protecție solară**

Cremele cu protecție solară apără tenul de razele UV, care sunt cele mai nocive pentru piele. Ele sunt factorii principali care cauzează decolorarea tenului și cancerul de piele. Asigură-te că aplici o cremă cu SPF 50 împotriva razelor UVA și UVB, cel puțin din oră în oră, dacă faci plajă sau îți expui tenul la soare, cu orice altă ocazie.

**Păcălește schimbările care au loc la nivelul părului**

Schimbările hormonale, în special cel din timpul menopauzei, pot face firul de păr să fie mult mai subțire și mai fragil. Folosește șampon hidratant și balsam cate ajută la descurcarea mai ușoară a părului, făcându-l, totodată, mai puternic și mai mătăsos. În completare, poți folosi suplimente precum biotina, care ajută la menținerea firului de păr întreg și sănătos.

**Găsește o coafură care te avantajează**

Știai că o coafură potrivită te poate face să pari mai tânără? Serios! Consultă-te cu hair-stilist-ul tău și optează pentru o tunsoare care ți se potrivește. Nu uita că tunsorile tip bob oferă un aspect foarte lumios și foarte fresh atât gâtului, cât și tenului.

**Păstrează-ți dinții albi și îngrijiți**

Pe măsură ce trece timpul, dinții se pot îngălbeni din cauza cafelei, a ceaiului sau a petelor de vin. Menține-ți zâmbetul tânăr folosind în mod regulat produse care contribuie la albirea dinților.

**Gestionează mai bine stresul cotidian**

Stresul îți afectează negativ creierul, crescând presiunea sângelui și tulburându-ți somnul, iar aceste lucruri contribuie la îmbătrânirea prematură. Încercă să iei lecții de yoga sau meditație, cel putin o dată pe săptămână, pentru a îți îmbunătăți starea de spirit și pentru a te liniști pe interior.

**Mănâncă corect**

De vreme ce suntem ceea ce mâncăm, dieta face o mare diferență în modul în care ne simțim și îmbătrânim. Antioxianții și vitaminele din fructe și legume te pot ajuta să arăți mai tânără. Resveratrol-ul, un puternic antioxidant care se găsește în struguri, s-a demonstrat că împiedică îmbătrânirea prematură. Acizii grași din Omega-3 au, de asemenea, foarte multe beneficii anti-aging.

**Odihnește-te**

Nu se numește 'somn de frumusețe„ degeaba. În timp ce dormi, corpul secretă un hormon care ajută la restaurarea colagenului și elastinei, principalii factori care te ajută să ai un ten mai tânăr și mai sănătos. Deficiența de somn poate crește și riscul de obezitate, stimulează apariția bolilor la inimă și a cancerului.

**Metode eficiente care te ajută să scapi de ridurile de pe frunte**

Fruntea este, probabil, prima zonă în care îți vor apărea riduri, iar acestea pot fi cauzate de stres și oboseală. Chiar dacă sunt un aspect firesc al îmbătrânirii, cele mai multe femei vor să încetinească acest proces, fără să fie nevoie de injecții cu botox sau colagen, care sunt soluții temporare, costisitoare și chiar periculoase.

**22 noiembrie 2018** **de A I**

Citește mai departe pentru a afla cum să eviți apariția unor riduri adânci pe fruntea ta:

**1. Poartă ochelari de soare de calitate**

Decât să îți cumperi mai multe perechi de ochelari de soare ieftini, mai bine investești într-o singură pereche de bună calitate. **O cauză principală a formării ridurilor de pe frunte, în special a celor dintre ochi, este încruntarea ochilor atunci când suntem expuși la lumina soarelui.** Elimină aceste mișcări prin purtarea unor ochelari care să îți protejeze cu adevărat ochii.

**2. Apără-ți pielea de soare**

Pe lângă protejarea ochilor împotriva soarelui, trebuie să-ți protejezi și pielea: **evită expunerea îndelungată** și, dacă ești nevoită să stai în soare, folosește cremă cu factor SPF ridicat.

**3. Masajul facial**

Unele riduri pot fi cauzate de circulația proastă a sângelui, așa că **stimulează circulația prin masarea regulată a fetei.** Folosește o cremă hidratantă sau un ulei natural (de măsline, migdale sau cocos). Acest lucru îți va îmbunătăți aspectul ridurilor fine, prevenind transformarea lor în riduri adânci.

**4. Exerciții faciale**

Așa cum trebuie să faci exerciții fizice regulate pentru a-ți menține silueta, același lucru este valabil și pentru**mușchii fetei, pentru a-i menține fermi și pentru a-ți păstra pielea întinsă și netedă**.

**5. Stai cu capul în jos**

Fața ta poate deveni leneșă, pentru că e întotdeauna în aceeași poziție. **Din când în când, întoarce-te cu capul în jos pentru a stimula circulația sângelui către față** și a nu-ți lăsa mușchii să se ducă în jos.

**6. Nu fuma!**

Țigările **îți accelerează procesul de îmbătrânire, distrugând colagenul și elastina din piele**, substanțe de care are nevoie pentru a-și menține forma ideală. Dacă ești fumătoare, faptul că vei scapă de amenințarea ridurilor constituie doar unul dintre motivele pentru care ar trebui să te lași.

**7. Folosește uleiuri naturale**

Uleiurile de cocos, măsline, avocado, argan, migdale, nuci de macadamia… lista poate continua. **Folosește oricare dintre aceste uleiuri direct pe piele și ea va fi hidratată și catifelată.** Aplică uleiurile pe frunte înainte de culcare și te vei bucura din plin de beneficiile lor.

**8. Mască din albuș de ou**

Aplicarea unei măști pentru față din albușuri de ou direct pe frunte este o modalitate excelentă de a da un aspect de fermitate pielii. **Este o soluție temporară, dar dacă o combini cu masaj și exerciții faciale, vei observa cu siguranță rezultate** pozitive.

**9. Dormi suficient**

Somnul este extrem de important dacă vrei să-ți menții tinerețea pielii. Majoritatea oamenilor are nevoie de 8-9 ore de somn pe noapte, iar lipsa de somn se va vedea imediat pe fețele lor, dar și în concentrare și eficiență. **Corpul tău are nevoie de timp de „vindecare” în fiecare noapte**, timp în care produce și hormonii de care pielea ta are nevoie pentru a fi lipsită de riduri.

**10. Găsește timp de relaxare**

Una din cauzele principale ale îmbătrânirii premature este stresul. Deși este o componentă normală a vieții și toată lumea trece prin perioade mai dificile, nu trebuie să-l lași să îți ocupe tot timpul. **Trebuie să ai câteva minute de relaxare în fiecare zi** pentru a combate efectele stresului asupra pielii tale.

**Lucruri pe care le faci zilnic și care îți distrug pielea**

Pielea este prima linie de apărare a corpului față de poluare, intemperii ale vremii și factori de mediu stresanți. Deși poate să fie sensibilă, aceasta este testată mereu de orice lucru cu care intră în contact.

**15 noiembrie 2018** **de ELLE**

**Foarte mulți factori pot să influențeze starea pielii tale iar noi îți dezvăluim care sunt aceștia:**

**Produsele de păr folosite îți pot închide porii**

Dacă vezi mici umflături de-a lungul liniei părului, de vină pot fi produsele de styling pe care le folosești. **Unele dintre produsele de styling conțin uleiuri ce pot închide porii și pot cauza erupții. Acest lucru se poate manifesta sub forma unor pori închiși și a unor coșuri pe linia părului.**

**Produsele vechi de beauty conțin bacterii care generează acnee**

Ar trebui să arunci o privire la dulapul tău de machiaj și la produsele aliniate pe raftul de la baie.  
**Folosirea produselor vechi de makeup și de îngrijire a pielii sau a periilor și bureților, care s-au contaminat cu bacterii, pot cauza iritații ale pielii sau infecții.** Acestea se pot manifesta prin porțiuni roșii, uscate și prin mici umflături.

**Pielea ta poate reacționa la anumite alimente**

Specialiștii în probleme dermatologice susțin că traumele pielii pot să fie declanșate de o mulțime de factori, între care și dieta. **Conform unui studiu din 2017 publicat în Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, oamenii care mănâncă mai mulți carbohidrați rafinați au mai multe șanse să dezvolte acnee. Consumul de lactate este, de asemenea, pe lista neagră.**

Laptele conține IGF-1, care este un hormon de creștere. O cantitate prea mare cauzează inflamații și creșteri ale nivelului de insulină, care fac ficatul să producă și mai mult din hormonul de creștere. Lactatele fac și ca pielea ta să producă mai mult sebum sau ulei în exces, ducând la congestionarea porilor și la acnee.

**Nu uita de crema de soare**

Crema cu protecție solară ar trebui aplicată ca parte a rutinei tale de îngrijire a pielii, indiferent de sezon. **Dacă nu folosești crema cu protecție solară, poți avea probleme precum ridurile, decolorarea pielii și alte semne ale îmbătrânirii premature a pielii.** Pălăriile, hainele care te protejează de soare și crema sunt foarte importante.

**Dacă bei cu paiul îți pot apărea riduri în jurul gurii**

Problema nu este doar că plasticul e dăunător pentru mediul înconjurător. Atunci când bei cu paiul poți să accelerezi procesul de apariție a ridurilor în jurul gurii.

**Ai grijă la ingredientele din produsele de îngrijire a pielii pe care le folosești**

Este important să ai grijă atât la ingrediente, cât și la data de expirare a produselor pe care le utilizezi. Multe persoane folosesc primere pe bază de silicon, fără să știe. Când siliconul se întâlnește cu uleiul din piele, se formează un fel de dop. Pielea congestionată poate duce la scăderea nivelului de colagen, îmbătrânire accelerată, roșeață, iritații, erupții și multe alte probleme.

**Îți exfoliezi prea mult pielea**

Exfolierea excesivă face ca uleiurile esențiale din pielea ta să dispară. Exfolierea zilnică poate să înlăture toate uleiurile esențiale din tenul tău, ceea ce poate cauza erupții și acnee. Acest lucru poate genera iritații, deoarece îți elimină primul strat al pielii înainte ca acesta să se vindece. Nu doar că ar trebui să te limitezi la un anumit număr de exfolieri săptămânale, dar trebuie să fii atentă și la ce tip de exfolianți folosești.

**Te bazezi doar pe șervețele pentru curățarea pielii**

Chiar dacă programul tău încărcat nu îți oferă timp suficient pentru o rutină de curățare, asigură-te că nu substitui spălarea feței cu șervețelele. În timp ce șervețelele pot fi bune pentru o demachiere rapidă, acestea nu curăță în profunzime și nu exfoliază, așa că toate chimicalele rămân pe piele. Unele dintre șervețele sunt făcute din chimicale care irită și usucă pielea, iar componentele din care este făcut pachetul poate declanșa reacții alergice.

**Dacă tu ești deshidratată, și pielea ta este la fel**

Dacă ai mai multe probleme cu acneea decât în mod normal, poate că ar trebui să fii mai atentă la cantitatea de apă pe care o bei. Hidratarea este esențială pentru sănătatea optimă a pielii. Produce bazele pentru menținerea transpirației și a glandelor sebacee care mențin funcția de reglare a temperaturii corpului. Conform National Academies of Sciences, Engeneering and Medicine, femeile ar trebui să consume 2.7 litri de apă pe zi, iar bărbații 3.7 litri.

**Ai obiceiul să îți atingi pielea**

Să zicem că ai obiceiul să îți atingi pielea în mod compulsiv, sau că îți înlături mereu firele de păr de pe frunte. Specialiștii spun că aceste momente de contact sunt foarte dăunătoare pielii, mai ales dacă nu te-ai spălat pe mâini sau dacă pielea ta are deja probleme cu acneea.

**Dușurile prea dese înlătură uleiurile naturale de pe pielea ta**

Frecvența cu care faci duș depinde de stilul tău de viață, de gradul de activitate pe care îl faci și de tipul de piele pe care îl ai. Ei bine, deși pare incredibil, există și problema dușurilor excesive. Dușurile excesive conduc la scăderea nivelului de uleiuri vitale de care are nevoie pielea ta pentru a-și menține bariera protectivă.

Dușurile în exces duc la pierderea uleiurilor vitale necesare pentru a menține bariera protectivă. Dacă faci două sau trei dușuri pe zi pentru că faci sport și apoi ieși în oraș, ar trebui să ai grijă să nu mai faci și alte dușuri, deoarece pielea ta va deveni uscată, crăpată și sensibilă la atingere. Pe lângă frecvența dușurilor, ar trebui să fii atentă la temperatură. Folosește apă călduță, pentru a nu-ți usca fața și pentru a menține nivelul pH-ului.

**Parfumul îți strică pH-ul pielii**

Aplicarea parfumului sau a cremelor parfumate în exces alterează pH-ul epidermei – stratul protectiv al pielii – fapt ce duce la distrugerea funcției sale de apărare.

**Modul în care dormi îți poate afecta pielea**

Există două lucruri care pot duce la apariția acneei atunci când dormi: cât de curată este perna și poziția în care dormi. Dermatologii susțin că persoanele cu ten acneic ar trebui să își spele perna o dată la câteva zile, deoarece bacteriile, murdăria și machiajul care nu a fost curățat se adună pe fața de pernă. În plus, dacă dormi cu fața în jos, acest lucru poate afecta ridurile și cutele de pe fața ta.

**Temperatura din camera în care stai**

Temperatura foarte ridicată a aerului usucă pielea, lăsând-o iritată. Totuși, dacă temperatura este prea scăzută, vor apărea mici crăpături ce vor permite bacteriilor să intre în straturile mai adânci ale pielii, cauzând infecții.

**Nu îți cureți suficient telefonul**

Gândește-te doar: iei telefonul cu tine peste tot. Chiar și la toaletă. Nu este o surpriză faptul că telefonul este extrem de murdar, dar este surprinzător cât de des permiți bacteriilor care trăiesc pe el să îți atingă pielea.

**SĂNĂTATE**

**Telefonul mobil îți afectează grav mintea și corpul! Iată cum**

Deși pare că nu putem trăi fără telefoanele mobile, acestea pot fi foarte dăunătoare sănătății noastre.

**19 decembrie 2018** **de ELLE**

**Iată 9 moduri prin care telefonul mobil îți poate afecta sănătatea:**

**Îți deranjează somnul**

Pentru a avea un somn bun și liniștit, evită să folosești telefonul chiar înainte de culcare. Lumina produsă de ecran poate împiedica producerea de melatonină, hormon ce te ajută să adormi. De aceea, este recomandat să nu mai folosești telefonul cu minim 30 de minute înainte de culcare.

**Te împiedică să te concentrezi**

Sunetul unei noi notificări primită pe telefon te poate distrage și îți slăbește abilitatea de a te concentraasupra lucrurilor pe care le ai de făcut. Pentru a evita acest lucru, pornește setarea „do not disturb”.

**Îți poate provoca dureri fizice**

Cei mai mulți oameni petrec peste 5 ore pe zi tastând pe telefon, lucru ce poate provoca dureri fizice. „Texting thumb” a devenit o leziune cunoscută printre posesorii de celulare, termenul fiind căutat pe Google de către aproximativ 85 de mii persoane lunar.

**Sunt murdare**

Majoritatea telefoanelor mobile au microbi, de 10 ori mai mulți decât se găsesc pe o toaletă.Șterge telefonul zilnic cu un șervețel antibacterian sau cu o cârpă din microfibră.

**Hărțile sunt mai bune pentru tine decât GPS-ul**

Citirea unei hărți poate fi benefică creierului tău, în comparație cu folosirea unui GPS care să te îndrume pas cu pas. Cercetările arată că citirea hărții crește activitatea hipocampului, o parte a creierului importantă pentru memorie.

**Îți afectează memoria**

Atunci când faci poze cu telefonul mobil, memoria îți poate fi afectată. Conform unui test făcut după vizitarea unui muzeu de artă, studenții își aminteau mai greu obiectele pe care le-au fotografiat.

**Îți afectează ochii**

Multe persoane pot spune că au suferit de probleme la nivelul ochilor din cauza telefonului, cum ar fi uscăciune, iritație, vedere încețoșată, oboseală a ochilor și dureri de cap.Pentru a evita aparația acestor afecțiuni, încearcă să clipești des, să mărești fontul și să faci o pauză de la folosirea unui ecran o dată la 20 de minute.

**Poate fi periculos dacă îl folosești în timp ce mergi pe jos**

Încearcă să nu-ți fixezi privirea doar în telefon în timp ce mergi pe stradă, deoarece poate fi foarte periculos. De exemplu, pietonii care folosesc telefonul în timp ce traversează deseori nu se asigură în stânga și în dreapta, iar astfel există o probabilitate mai mare să fie loviți de un autovehicul.

**Nu este ușor să îl lași din mână**

Psihologii au descoperit o nouă afecțiune numită „nomophobia”, prescurtare de la „no-mobile-phone phobia”. Aceasta apare cel mai des prin rândul adolescenților. Simptomele pot fi anxietatea și lipsa atenției, apărute atunci când persoana nu are acces la telefonul mobil.

**Spirulina – superalimentul pe care trebuie să îl introduci în alimentația ta**

În ultimul timp spirulina a început să fie tot mai cunoscută și mai folosită în rândul persoanelor care adoptă un stil de viață sănătos. Și nu e de mirare, fiindcă beneficiile pe care aceasta le aduce sunt multiple, întărindu-ți și hrănindu-ți întregul organism!

**05 decembrie 2018** **de C G**

Spirulina este o microalgă, de culoare verde-albăstrui, se găsește atât în apele dulci, cât și în cele sărate şi a devenit faimoasă datorită nutrienților din compoziția sa care reușesc să hrănească organismul și să îl mențină sănătos și revitalizat.

Cu toate că a început să fie folosită cu precădere în ultimul timp, spirulina nu este un aliment nou, aceasta găsindu-se și fiind folosită de sute de ani de către popoarele din Africa și America Centrală și de Sud pentru proprietățile sale benefice asupra organismului.

Dacă nu ai încercat-o până acum, trebuie să te previn că mirosul și gustul nu sunt tocmai ademenitoare, și îți poate lua ceva timp până ajungi să te obișnuiești cu ele. Însă odată ce ai făcut-o, corpul tău îți va mulțumi. Iată de ce:

–conține între 60 şi 70 % proteine pure, mai mult chiar decât carnea de pui sau de vită;

–este bogată în minerale precum cupru, mangan, zinc, fier, fosfor, seleniu și calciu (de 26 de ori mai mult chiar decât laptele);

–conține vitaminele A, B1, B2, B3, B6, B12, D, E, K;

–din compoziția ei fac parte și acizii grași Omega 3 și Omega 6, dar și aminoacizii esențiali ca metionina, leucina, fenilalanina, izoleucina, treonina, triptofanul  sau valina;

Datorită tuturor acestor nutrienți care o alcătuiesc, efectele pe care spirulina le are asupra sănătății sunt multiple:

– tratează anemia, conținând de 20 de ori mai mult fier decât spanacul, ameliorând carențele de calciu sau  de fier;

– fortifică, crește rezistența și stimulează sistemul imunitar;

– ajută la funcționarea optimă a glandei tiroide mulțumită conținutului ridicat de iod;

– ajută la tratarea bolilor cardiovasculare datorită acizilor grași Omega 3 și Omega 6 din componenţa ei, reducând tensiunea arterială, dar și colesterolul rău din sânge;

– detoxifică organismul, accelerând procesul natural de eliminare a toxinelor;

– stimulează și reglează digestia, neutralizează acidul gastric datorită proteinelor, vitaminelor și clorofilei;

– ajută la menținerea unei pieli frumoase, acest lucru fiind posibil datorită antioxidanților din compoziția ei, care redau elasticitate tenului și amână apariția primelor semne ale îmbătrânirii;

– previne afecțiunile ochilor mulțumită conținutului important de vitamina A și antioxidanți;

– are efect anticancerigen, stimulând producerea de anticorpi și astfel prevenind infecțiile și cancerul;

– ajută la pierderea în greutate, consumată înainte de masă va oferi senzația de sațietate;

– menține sănătatea oaselor și a dinților prin cantitatea considerabilă de calciu de care dispune;

– protejează ficatul;

– oferă energie organismului;

– ajută la funcționarea normală a sistemului nervos și accelerează înmulțirea celulelor măduvei oaselor;

O poți găși fie sub formă de pulbere, fie sub formă de capsule și o poți consuma ca atare sau o poți adăuga în shake-uri, smoothie-uri sau în diverse feluri de mâncare. Curele cu spirulină pot dura până la  trei luni, făcând o pauză de 15-30 de zile între ele.

Indiferent pentru care dintre beneficii alegi să o folosești, spirulina îți va oferi o stare de bine de la interior către exterior și va avea grijă de sănătatea ta într-un mod 100% natural.

**Cum să te obișnuiești să adormi cât mai repede**

Organismul nostru are nevoie de un somn odihnitor pentru a funcționa așa cum trebuie, însă de câte ori reușești să adormi atunci când îți propui?

**10 noiembrie 2018** **de L G**

Oricărei persoane i s-a întâmplat să nu reușească să adoarmă, însă câteodată această problemă poate fi foarte deranjantă, mai ales dacă ți se întâmplă destul de des. De câte ori nu ți s-a întâmplat să încerci să încerci să dormi opt ore, însă să nu poți adormi atunci când îți propui? Acest lucru se întâmplă de regulă când ai o perioadă stresantă sau chiar și din cauza unor probleme de sănătate.

Dacă ai probleme de sănătate (de exemplu nu poți respira în somn), este cazul să consulți un medic, însă dacă pur și simplu treci prin momente mai dificile, iar lipsa somnului nu este în general o problemă obișnuită pentru tine, poți încerca aceste lucruri.

**1. Renunță la smartphone**

Probabil ai citit asta în nenumărate alte articole, însă este un sfat pe care ar trebui să îl aplici. Înainte cu jumătate de oră să te culci, pune smartphone-ul sau tableta într-o altă cameră sau cât mai departe de patul tău. Totodată, renunță la alarma telefonului și alege un ceas clasic. Da, știm, sună amuzant, însă este dovedit științific că te vei odihni mai ușor**.** Dacă vei avea un dispozitiv electronic lângă tine, vei fi tentată să verifici noile postări pe Instagram, mai ales dacă nu adormi atât de repede precum ți-ai dorit.

**2. Încearcă un exercițiu de respirație**

O tehnică foarte apreciată de a adormi rapid este cea a respirației 4-7-8. Încerci să respiri pe nas timp de 4 secunde, apoi îți ții respirația timp de 7 secunde și apoi expiri timp de 8 secunde. Se pare că această tehnică are un efect asemănător unor medicamente asupra creierului nostru și încetinește ritmul cardiac, devenind astfel mai liniștită. Nu va fi foarte ușor să faci asta, însă în câteva zile te vei obișnui și vei vedea că vei adormi după doar câteva repetări.

**3. Yoga sau streching**

Pentru a adormi mai ușor încearcă să faci câteva exerciții fizice. Concentrează-te din nou asupra respirației în timp ce faci întinderi. Cel mai bine este să încerci [yoga](https://www.elle.ro/health-diet/faq-yoga-ghidul-unui-incepator-aceasta-practica-de-sorina-fredholm-591367/). Încearcă sa eviți exercițiile fizice care te-ar forța, deoarece îți va crește și ritmul cardiac, iar asta înseamnă că vei fi mai energică, un lucru pe care cu siguranță nu ți-l dorești.

**De ce nu este sănătos să dormi mai mult de 8 ore pe noapte**

În mod cert, somnul este esențial pentru sănătatea organismului, iar de cele mai multe ori ne dorim să dormim cât mai mult pe noapte pentru a ne simți cu adevărat odihniți.

**13 octombrie 2018** **de ELLE.ro**

De-a lungul timpului, somnul de care avem nevoie a fost un subiect destul de controversat. Unii susțin că este nevoie de 8 ore pe noapte, alții susțin că de 5 ore.**Se pare că, recent, a fost dezvăluit faptul că somnul în exces poate avea un efect negativ asupra sănătății tale și un semnal de alarmă pentru sănătatea ta mentală.** Află mai departe de cât de mult ar trebui să dormi pe noapte.

Se pare că, dacă dormi 10 ore pe noapte, crește riscul cu 30% a unei morți premature, comparativ cu dormitul a doar 7 ore pe noapte. În cazul în care dormi mai mult de 8 ore pe noapte, crește cu 46% a unui atac cerebral. **O altă problemă pe care o poate declanșa dormitul prea mult este depresia.** În spatele acestui lucru, se află faptul că dormitul prea mult te face mai puțin activă și există șanse mai mici ca endorfinele, substanțele produse de creier, responsabile cu fericirea, să fie eliberate.**În plus, și inactivitatea din timpul nopții crește riscul durerilor de spate.**

Desigur, și amețeala specifică poate fi un lucru deranjant. **Poate că nu îți dai seama, însă, dormitul excesiv poate avea un impact direct asupra comportamentelor și funcțiilor tale cognitive precum concentrarea, memoria și luarea unor decizii.**

**Cât de mult ar trebui să dormi?**

În medie, numărul optim de ore pe care ar trebui să le dormi pe noapte este de 7 ore, însă nu a venit și un răspuns clar din partea specialiștilor. **Fiecare individ are nevoi diferite, iar vârsta, stilul de viață și starea de sănătate ne dictează numărul necesar de care ar trebui să avem parte.** Somnul este un indicator clar al întregii noastre stări de bine, însă asta nu înseamnă că ar trebui să neglijezi calitatea somnului. Poate că ești în pat timp de 8 ore, însă dacă te trezești în mod frecvent pe timpul nopții nu faci deloc bine. Important este să îți asculți corpul și ceea ce are nevoie.**Dacă ai avut o săptămână mai ocupată, atunci în mod clar ai nevoie de timp pentru organismul tău, dar și pentru tine.** În orice caz, nu te panica dacă dormi și după ce ți-a sunat alarma. Dar nu face din asta un obicei.

**Terapia cu apă – secretul pentru un ten strălucitor**

Vrei să știi care e secretul din spatele unui ten strălucitor?E mai simplu decât crezi! Bea un pahar cu apă!

**28 septembrie 2018** **de C G**

Știu că te-ai săturat de câte ori ai auzit asta și că ți se pare extrem de clișeic răspunsul, dar este adevărat! Apa este soluția pentru a trata diversele probleme ale pielii precum acneea, punctele negre sau aspectul tern.

*Nu bei suficientă apă!* Sunt convinsă că asta îți spune mereu dermatologul tău, însă de dată asta ar fi bine să îi iei în considerare sfatul. Corpul uman este alcătuit din peste 75% apă, iar orice scădere de cantitate, ne va afecta în mod direct organele, având repercusiuni inevitabile inclusiv asupra celui mai mare organ, și anume pielea. Dacă pielea ta nu primește suficientă apă, se va deshidrata și va deveni uscată, lucru ce duce inevitabil la o îmbătrânire prematură, fiindcă o piele uscată favorizează apariția ridurilor și a liniilor de expresie.

Pe lângă faptul că apa are beneficii asupra pielii tale, oferindu-ți strălucire, prevenind îmbătrânirea prematură, un alt efect pozitiv asupra corpului este faptul că te ajută și să scazi în greutate mai repede și că îți va reduce și celulita. Nu mai e niciun secret că femeile asiatice au un ten impecabil, asta și fiindcă evită pe cât de mult posibil expunerea la soare, însă arma imbatabilă pe care o folosesc împotriva imperfecțiunilor, o reprezintă terapia cu apă.

Iată care sunt beneficiile terapiei cu apă, pentru care femeile din Japonia garantează:

1. Îmbunătățește grosimea și densitatea pielii

Pielea conține aproximativ 30% din totalul de apă din organismul tău. Pentru a menține acest procentaj, este esențial să îți păstrezi pielea elastică și să previi deshidratarea ce poate apărea în urma expunerii la factorii toxici din mediul înconjurător. O cantitate prea mică de apă va face ca tenul tău să își piardă din elasticitate, lucru care, cum spuneam și mai devreme va duce la apariția ridurilor și la accentuarea liniilor fine de expresie. Însă, dacă te hidratezi în mod corect și cu cantitatea adecvată de apă, pielea ta își va menține densitatea și grosimea, ceea ce îți va oferi un ten strălucitor și sănătos.

2.Ajută la eliminarea toxinelor din corp

Rinichii au nevoie de apă pentru a elimina toxinele din organism, filtrând  deșeurile din fluxul sanguin, astfel încât organele să primească sânge pur și oxigenat. Pielea primește nutrienții esențiali și oxigenul prin sânge, iar dacă sângele nu este curat, atunci pielea nu va străluci.

3.Îmbunătățește funcțiile pielii

Rolurile pielii sunt diverse și esențiale pentru bună funcționare a organismului nostru, de la a elimina toxinele la a sintetiza vitamina D și a ne proteja de efectele nocive ale soarelui. Administrând organismului cantitatea necesară de apă, îl vei ajută să funcționeze eficient.

**Semne și simptome că ai deficit de vitamina B12**

Vitamina B12 este o vitamină solubilă în apă, benefică organismului. Ea joacă un rol important în procesul de poducere a celulelor roșii și ajută și la funcționarea corespunzătoare a sistemului nervos.

**29 iulie 2018** **de ELLE.ro**

**Vitamina B12 se găsește în mod natural în produsele animale, cum ar fi carnea, peștele, ouălele și lactatele.** De asemenea, ea poate fi găsită și în numeroase tipuri de pâine.  
Din păcate, deficitul de vitamina B12 este foarte răspândit, mai ales în rândul persoanelor mai în vârstă. Acest lucru se întâmplă fie din cauza faptului că nu consumi suficiente alimente bogate în B12, fie din cauză că organismul tau nu o asimilează cum trebuie.  
Oamenii care sunt predispuși la această condiție sunt persoanele în vârstă, oamenii care au suferit operații în care le-a fost înlăturată acea parte din intestin care absoarbe vitamina B12, diabeticii și persoanele care țin diete vegetariane foarte stricte.

**Din păcate, simptomele lipsei de vitamina B12 pot apărea abia după foarte mult timp** și, din acest motiv, diagnosticarea este dificilă. Uite care sunt simptomele care ar putea să te conducă la concluzia că ai deficiență de B12.

**1. Piele palidă sau îngălbenită**

Oamenii care au lipsă de B12 sunt adesea palizi sau au tenul ușor îngălbenit.  
Acest lucru se întâmplă în momentul în care lipsa vitaminei B12 afectează în mod negativ producția de celule roșii. Vitamina B12 joacă un rol foarte important în producerea ADN-uui care este necesar pentru generarea de celule roșii. Fără ea, procesul de construire a celulelor este incomplet, iar acestea nu se pot divide. Acest fenomen cauzează un anumit tip de anemie, numită anemie megaloblastică, și este caracterizat prin producția foarte scăzută de celule roșii în măduva osoasă.  
Pe scurt, unul dintre principalele simptome ale lipsei de vitamina B12 este paloarea.

**2. Slăbiciunea și oboseala**

Slăbiciunea și oboseala sunt simptomele comune ale deficienței de B12.  
Ele apar din cauză că organismul nu are suficientă vitamina B12 pentru a produce celulele roșii, care transportă oxigenul prin corp. Pentru oamenii mai avansați în vârstă, acesta este unul dinfactorii care generează un anumit tip de anemie autoimună. Sintetizând, dacă suferi de lipsă de vitamina B12, corpul tău nu va putea produce suficiente celule roșii care să trasporte eficient oxigenul în corp, iar acest lucru te va face să te simți mereu obosit și foarte slăbit.

**3. Senzația de înțepături și furnicături**

Un simptom mai serios al lipsei îndelungate de B12 este reprezentat de leziunile nervilor.  
Acest simptom poate apărea cu timpul, de vreme ce B12 contribuie la procesul metabolic de producere a unei substanțe gase, numită mielină. Mielina se înconjoară de nervi, ca o formă de protecție și izolare. Fără vitamina B12, mielina e produsă diferit, iar sitemul nervos nu este capabil să funcționeze eficient. Această vitamină joacă un rol foarte important în procesul de producere a mielinei, care ajută la izolarea nervilor și este crucială pentru funcționarea sistemului nervos. Așadar, o simptomatologie comună este prezența unor senzații de întepături și furnicături.